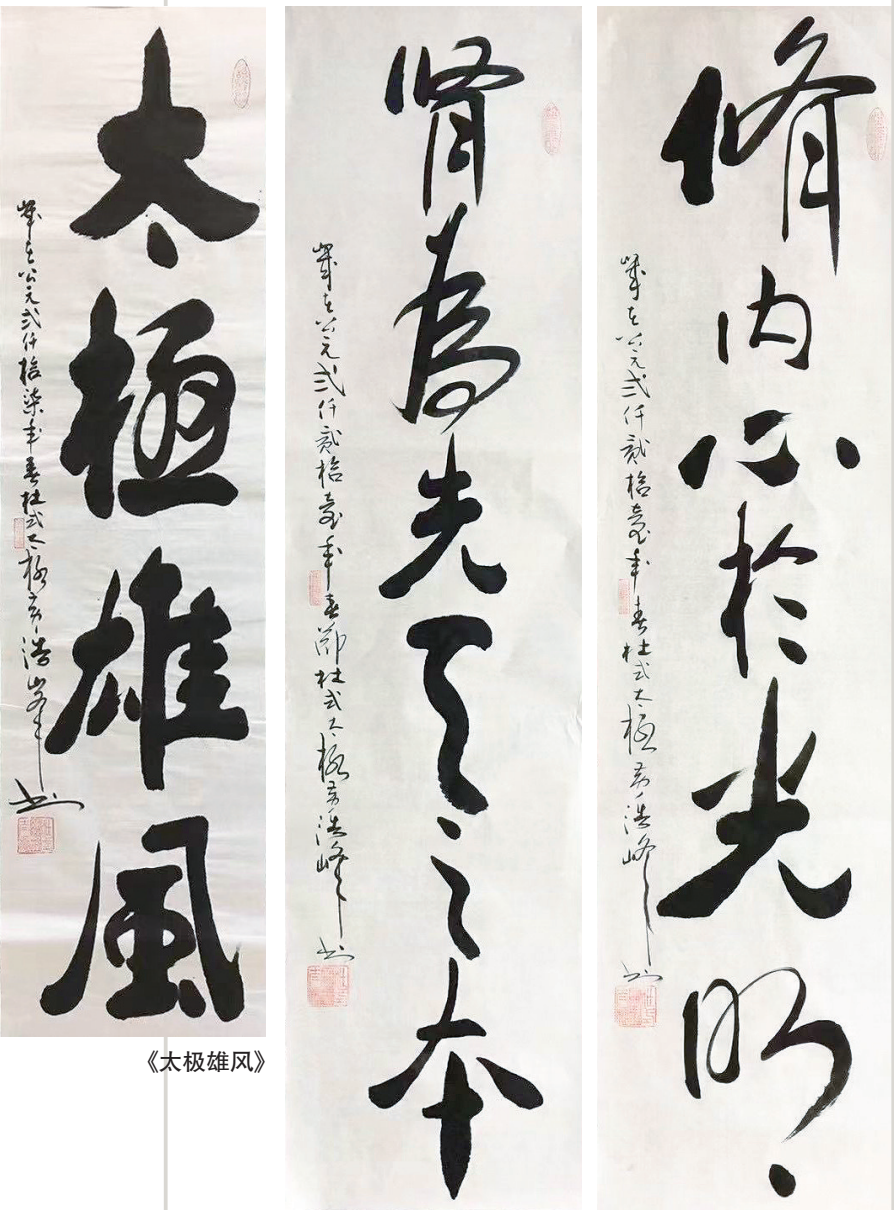


杜氏太极拳传承人黄浩峰的书法作品



《太极雄风》

《骨为先天之本》

《修内心于光明》

摄影作品

湖州市体育摄影协会供图



▲角斗
胡 菲/摄



◀你争我夺
吴彤斌/摄



▶齐心协力
计闯军/摄

路很长,只有继续跑

2020年上半年,全球有很多马拉松赛事因为疫情原因被迫延期或者取消,国内也取消了北马、深马、香马等赛事。不过在疫情控制后的下半年,从上海、广州、杭州、重庆到义乌、千岛湖,各大小城市以及景区类马拉松一下子多了起来,喜欢跑步的我,自然蠢蠢欲动。

听到千岛湖举办马拉松的消息是在去年十月,我没有犹豫,立即报名。千岛湖是我最喜爱的地方之一,风景秀丽,空气清新,在这里完成我的第一次马拉松,意义特别不同。

我从小就接受体育训练,深知马拉松不是一场简单的比赛,前期需要一定的规范且有计划性的训练,否则对身体伤害很大,严重的还会有生命危险,所以我从报名那天就开始准备。第一周跑5

公里,第二周6公里、第三周7公里,每周增加1公里,既不显得吃力,又逐渐能恢复到跑的状态。在这几周的自我恢复训练中,我感到在保持跑量训练的同时,也要配合营养蛋白餐增肌。

很快就到了比赛的时间,我和朋友提前一天出发到达千岛湖。其实,比赛前的一晚挺不好过的。躺在酒店的床上,一夜辗转,心情小有激动,间或有一点隐隐的担忧,这种感觉让我想起多年前高考之前的那个晚上,真是有点像。

第二天一早,马拉松比赛的集合区已经人满为患,参赛者各种奇装异服,花枝招展,猪八戒伴着孙大圣、白天鹅跳着单人舞……这就是马拉松,当把自己的情绪融入到自己爱的事情中,就会有各种各样的表达,这就

是大家来到这里的理由。

现场音乐响起来了,气氛热起来了,参赛者的激情燃起来了,大家簇拥着向前走。只听见一声发令枪响,人们就相涌着出发。之前对于比赛的无数想象变得如此简单。哪有那么多的思虑,哪有那么多的问题,拼了命往前跑就是了。可是当我跑到4公里的时候,膝盖就开始发疼。我想,今天确实运气不佳,但是就算拖着腿我也得坚持下去。再往前跑了会儿,我发现转机来了。过了5公里后开始有了补给站,放着白开水和运动饮料,再往前过了2公里,补给里多了医护站,里面有云南白药喷雾,可以暂时麻痹关节缓解腿部疼痛,我喷了一些药又可以正常跑了,那一刻我的心里很亮。

跑到一个长长的下坡路段

时,脚步不需要太用力,惯性就能自动跑,还能不费力气地加速,抓住这个机会,我又奋力跑了几公里,信心回来了,我已经跑到了10公里的标志区。路上的人都在给我们打气:加油,你是最棒的。是的,在这么美的公路上奔跑,本身就是一件难得的事情。

终于,我看到了终点标志,最后2公里处的旗帜就是最大的鼓舞,此时跑道是一条冲刺直线,胜利已经不是梦想而是近在咫尺,我的心像是要飞起来了,真希望脚步也能飞起来,直接飞过终点。最后,我终于认真地跑完了这场人生中从未敢想象的马拉松。

路很长,只有继续跑。

杭州市跑步爱好者 边珊珊